

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**TERAPIAS COGNITIVO-
COMPORTAMENTAIS
COM ADULTOS**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

141 HORAS (36 HORAS SÍNCRONAS
E 105 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Adquirir competências técnicas para operar no âmbito da intervenção psicológica cognitivo-comportamental com adultos, a partir de modelos empiricamente validados



**ANITA
SANTOS**

ONLINE | PÓS-LABORAL

1230€



70.5 créditos OPP
Psicologia Clínica e da Saúde



PRINCÍPIOS E TÉCNICAS DA PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

- Apresentação da plataforma colaborativa de aprendizagem
- Sessão de abertura
- Princípios de intervenção psicológica cognitivo-comportamental
- Técnicas de intervenção comportamental
- Técnicas de intervenção cognitiva
- Tratamentos empiricamente validados;

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

- Avaliação Psicológica
- A avaliação Psicológica como coadjuvante da psicoterapia
- Questões éticas de acordo com o Código Deontológico da OPP
- A avaliação clínica
- Competências básicas de atendimento
- Princípios de entrevista de avaliação psicológica
- A entrevista clínica semi-estruturada
- A entrevista clínica estruturada: SCID I e II
- Apresentação e discussão de instrumentos de avaliação psicológica
- Instrumentos de avaliação da sintomatologia geral
- Instrumentos de avaliação de domínios e psicopatologias específicas;

FORMULAÇÃO CLÍNICA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

- Sessão de acompanhamento
- Formulação clínica cognitivo-comportamental
- Definição de formulação clínica
- Importância da formulação clínica para a intervenção
- Tensões/Desafios na formulação clínica
- Ética na Formulação clínica
- A formulação Clínica em Terapia Cognitivo-Comportamental
- Construção da Formulação clínica
- Fatores de predisposição
- Precipitantes
- Fatores de manutenção
- Avaliação da Formulação clínica;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÃO DEPRESSIVA MAJOR

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbação depressiva major
- Definição de perturbação depressiva major
- Investigação sobre intervenção para a Depressão
- Perturbação Depressiva Major:
- Critérios de diagnóstico
- Instrumentos de Avaliação
- Modelo teórico de conceptualização na Depressão
- Protocolo de intervenção CBT para a Depressão
- Formulação Clínica
- Psicoeducação
- Técnicas Comportamentais

- Técnicas Cognitivas
- Finalização de Processo;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE SOCIAL

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbação de ansiedade social
- Definição clínica de ansiedade social
- Perturbação de ansiedade social
- Critérios de diagnóstico
- Características cognitivas, emocionais e comportamentais
- Fatores de risco
- Prevalência
- Comorbilidade
- Modelo integrado cognitivo-comportamental da perturbação de ansiedade social - Avaliação e diagnóstico
- Entrevista clínica
- Instrumentos de Avaliação
- Protocolo de intervenção cognitivo-comportamental empiricamente validado para a ansiedade social
- Intervenção individual e em grupo
- Psicoeducação
- Restruturação cognitiva
- Exposição
- Treino de competências sociais
- Relaxamento
- Finalização de Processo;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÃO DE PÂNICO COM/SEM AGORAFOBIA

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbação de pânico com/sem agorafobia
- Conceptualização da Perturbação de Pânico com/sem Agorafobia
- Conceptualização cognitiva da perturbação
- Fatores de vulnerabilidade
- AP inicial e condicionamento
- Fatores de origem e de manutenção
- A intervenção CC
- Setting terapêutico
- Eficácia da terapia CC
- Avaliação da perturbação
- Protocolo de intervenção empiricamente validado;



TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbação de ansiedade generalizada
- Definição de perturbação de ansiedade generalizada
- Prevalência, curso e comorbilidade da Ansiedade Generalizada
- Instrumentos de avaliação da Ansiedade Generalizada
- Modelo teórico cognitivo-comportamental de conceptualização da Perturbação de Ansiedade Generalizada
- Alvos Terapêuticos no tratamento da Ansiedade Generalizada
- Intervenção Cognitivo-comportamental para a Ansiedade Generalizada
- Psicoeducação
- Automonitorização
- Reestruturação Cognitiva
- Exposição à preocupação
- Prevenção de comportamentos de preocupação
- Preocupação sobre a Preocupação
- Tolerância à incerteza
- Gestão de Tempo
- Resolução de Problemas;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: FOBIA ESPECÍFICA

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: fobia específica
- Definição clínica de fobia específica
- Fobia específica
- Critérios de diagnóstico
- Características
- Medo razoável versus medo desproporcionado
- Variações da intensidade, duração e tipos de medo/ansiedade
- Evitamento
- Reações fisiológicas de acordo com o tipo de fobia
- Fatores de risco/causas
- Prevalência
- Desenvolvimento da fobia
- Risco de suicídio e comorbilidade
- Consequências no funcionamento
- Diagnóstico diferencial
- Modelo integrado cognitivo-comportamental para a fobia específica
- Avaliação e diagnóstico:
- Entrevista clínica
- Instrumentos de Avaliação
- Protocolo de intervenção cognitivo-comportamental para a fobia específica:
- Psicoeducação
- Relaxamento
- Reestruturação cognitiva
- Exposição ao estímulo fóbico
- Dessensibilização sistemática
- Flooding

- Instruções dentro, fora da sessão e como tarefa de casa
- Realidade virtual
- Finalização do processo;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÕES OBSESSIVO-COMPULSIVAS

- Sessão de Acompanhamento
- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbações obsessivo-compulsivas
- Conceptualização da Perturbação obsessivo-compulsiva
- Conceptualização cognitiva da perturbação
- Evolução das abordagens TCC
- Conceptualização cognitiva
- A intervenção CC
- Avaliação da perturbação
- Eficácia da terapia de exposição e prevenção de resposta: protocolo de intervenção empiricamente validado
- Intervenção cognitiva
- Experiências comportamentais na POC;

TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO (ANOREXIA E BULIMIA NERVOSA)

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbações da alimentação (anorexia e bulimia nervosa)
- Definição de Perturbação Alimentar: Anorexia nervosa, bulimia nervosa, perturbações alimentares sem outra especificação
- A perspectiva transdiagnóstica
- Fatores de manutenção das perturbações alimentares
- Conceptualização teórica transdiagnóstica sobre as perturbações alimentares
- Tratamento Cognitivo-comportamental para as perturbações alimentares:
- Avaliação
- Formulação clínica
- 1ª Fase do tratamento
- Psicoeducação sobre as Perturbações alimentares
- Estabelecer alimentação regular
- Planeamento das atividades do intervalo das refeições
- Envolver os outros significativos
- 2ª fase do tratamento
- Rever o processo
- Rever a formulação
- Planear a 3ª fase
- 3ª fase do tratamento
- Identificar a sobreavaliação e as suas consequências
- Desenvolver outros domínios de auto-avaliação
- Examinar o corpo e evitamento
- Sentimento de “estar gorda”
- Explorar a origem da sobreavaliação
- 4ª Fase
- Manter e consolidar as mudanças
- Diminuir o risco de recaída
- Continuar com a auto-monitorização e pesagem
- Follow-up;

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA



TRATAMENTOS EMPIRICAMENTE VALIDADOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: PERTURBAÇÃO DE STRESS PÓS-TRAUMÁTICO

- Tratamentos empiricamente validados de terapia cognitivo-comportamental: perturbação de stress pós-traumático
- Definição clínica de trauma
- Perturbação de stress pós-traumático
- Critérios de diagnóstico
- Características cognitivas, emocionais e comportamentais
- Reexperienciação do evento traumático: estados dissociativos/flashbacks
- Fatores de risco e prognóstico
- Risco de suicídio
- Consequências funcionais
- Acontecimentos desencadeantes
- Comorbilidade
- Modelo conceptual da perturbação de stress pós-traumático
- Avaliação e diagnóstico
- Entrevista clínica
- Instrumentos de Avaliação
- Protocolo de intervenção cognitivo-comportamental empiricamente validado para a perturbação de stress pós-traumático:
- Treino de inoculação de stress
- Técnicas de exposição
- Intervenções cognitivas focadas no presente e focadas no trauma
- Terapia do processamento cognitivo
- Componentes terapêuticas para a perturbação de stress pós-traumático segundo Clark & Beck
- Psicoeducação
- Reestruturação cognitiva focada no trauma
- Exposição por imaginação ao trauma
- Reestruturação cognitiva focada na perturbação
- Exposição ao vivo
- Modificar o controlo comportamental e cognitivo disfuncionais
- Regulação emocional;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO FORENSE: VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA NAS RELAÇÕES DE INTIMIDADE

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto forense: vítimas de violência nas relações de intimidade
- A vitimação nas relações de intimidade
- Conceptualização e dinâmicas
- Impacto e dano causado pela vitimação
- Consequências psicológicas
- Questões éticas e especificidades
- Avaliação do risco, gestão do risco e planos de segurança
- A intervenção em crise
- Princípios

- Tarefas de intervenção
- A intervenção CC
- Avaliação psicológica
- Protocolo de intervenção
- A intervenção em grupo
- Vantagens
- Protocolo manualizado da intervenção em grupo;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO FORENSE: VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto forense: vítimas de abuso sexual
- A vitimação nas infância por abuso sexual
- Enquadramento e características do abuso sexual
- Conceptualização e dinâmicas
- O Impacto desenvolvimental do abuso e efeitos traumatogénicos
- Consequências psicopatológicas na idade adulta
- Avaliação do impacto
- A PSPT nas vítimas
- A intervenção CC
- Terapia de exposição
- TCC para vítimas que apresentam PSPT
- A intervenção desenvolvimental
- O modelo de trauma complexo
- Princípios
- Intervenção;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO FORENSE: AGRESSORES CONJUGAIS E SEXUAIS

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto forense: agressores conjugais e sexuais
- Enquadramento legal da violência conjugal
- Investigação sobre intervenção em agressores conjugais e sexuais
- Tipos de agressores conjugais e sexuais
- Instrumentos e guião de Avaliação
- Protocolo de intervenção com agressores conjugais e sexuais
- Formulação Clínica
- Psicoeducação
- Técnicas Comportamentais
- Técnicas Cognitivas
- Finalização de Processo;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO CLÍNICO: INFERTILIDADE

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto clínico: infertilidade
- Contextualização clínica da condição médica de infertilidade
- Definições e terminologias comuns
- Principais dados epidemiológicos
- Principais tratamentos de procriação medicamente assistida
- Aspectos psicológicos da infertilidade
- Intervenção psicológica em psicologia da reprodução
- Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada a população infértil
- Terapia Cognitivo-Comportamental Marital
- Programa Mente-Corpo para a Infertilidade
- Programa de Apoio Psicológico na Infertilidade (PAPI)
- Programa Baseado no Mindfulness para a Infertilidade (PBMI)
- MindfulSpot: Uma aplicação móvel de Mindfulness para a infertilidade;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO CLÍNICO: DOENÇA ONCOLÓGICA

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto clínico: doença oncológica
- Contextualização da abordagem cognitivo-comportamental em oncologia
- Dados Epidemiológicos
- Adesão Terapêutica e Cancro
- Qualidade de Vida em Oncologia
- Diagnóstico psicopatológico em oncologia
- A Família do doente oncológico
- Intervenção Psicológica com doentes oncológicos e familiares
- Cuidados Paliativos, Eutanásia e Distanásia;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA A POPULAÇÕES ESPECÍFICAS - CONTEXTO CLÍNICO: DOR CRÓNICA

- Terapia cognitivo-comportamental aplicada a populações específicas - contexto clínico: dor crónica
- Definição e caracterização de dor crónica
- Condicionantes e potencializadores de dor
- Diagnóstico de dor crónica
- Gradação da dor
- Dor crónica e QDV
- Tratamento da dor crónica
- Autocontrolo da dor
- Sessão de encerramento;

**ANITA SANTOS**

Licenciada e doutorada em Psicologia, na área de conhecimento em Psicologia Clínica, pela Universidade do Minho, e é atualmente Professora Auxiliar no ISMAI - Instituto Superior da Maia. Leciona e investiga processos de mudança em psicoterapia cognitivo-comportamental, sendo supervisora em psicoterapia cognitivo-comportamental. Tem publicações nacionais e internacionais acerca dos processos de mudança em psicoterapia narrativa e cognitivo-comportamental, nomeadamente na depressão e com vítimas de violência na intimidade (terapia individual e em grupo).

DOCENTES**CARLA ANDRADE**

Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde (2008, FPCE-UC). Doutoranda em Psicologia no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, com projeto de investigação na área do mindfulness e compaixão. Investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS) do ISCTE-IUL. Especialista em Psicologia Clínica e Saúde (OPP) a trabalhar em contexto Hospitalar, desde 2008. Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental (2016, APTC & OPP). Docente no Instituto Manuel Teixeira Gomes, lecionando unidades curriculares no âmbito da Psicologia Clínica e da Saúde, desde 2010. Experiência como orientadora de Seminários de Estágio do curso de Mestrado em Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), nos anos letivos 2010/11, 2011/12, 2012/13 e 2014/15.

(MAIS INFO NO SITE)

**DANIELA NOGUEIRA**

Doutorada em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade de Salamanca; Professora Auxiliar Convidada no Instituto Universitário da Maia (ISMAI) desde 2002; Investigadora em vários projetos da área da psicologia clínica e da saúde; Psicóloga clínica e psicoterapeuta no serviço de psicologia do ISMAI (CASP).

**EUNICE BARBOSA**

Doutoranda em Psicologia Clínica na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra com o projeto de investigação científica relacionado com o estudo de processos psicológicos na mudança em psicoterapia (com bolsa de doutoramento concedida pela Fundação para a Ciência e Tecnologia). Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pelo Instituto Superior da Maia. Docente do Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário da Maia, lecionando unidades curriculares do curso de Psicologia.

(MAIS INFO NO SITE)

**ISABEL BASTO**

Mestre em Psicologia Clínica no Instituto Superior da Maia. Doutoranda em Psicologia Clínica na Universidade de Coimbra com projeto de investigação relacionado com o estudo dos processos de mudança em psicoterapia. Docente do Departamento de Psicologia do Instituto Universitário da Maia, lecionando unidades curriculares no âmbito da Psicologia Clínica e da Saúde. Investigadora em projetos científicos financiados (Fundação para a Ciência e Tecnologia; EEA-Grants) na área da Depressão e Terapia Cognitivo-Comportamental. Psicóloga Clínica no Centro de Apoio e Serviço Psicológico (CASP) do Instituto Universitário da Maia. Experiência como orientadora de estágios no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde do Instituto Superior da Maia.

(MAIS INFO NO SITE)

**LUÍS SIMÕES**

Mestre em Psicologia em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde, tem uma vasta experiência profissional dividida entre Serviços de Saúde Mental e Serviços de Cuidados Paliativos. Exerceu funções como Psicólogo Clínico em diversas Unidades de Saúde em Portugal e no Reino Unido, tanto na área da Saúde Mental, como na área de Cuidados Paliativos.

**RUI ABRUNHOSA GONÇALVES**

Doutorado em Psicologia do Comportamento Desviante pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCE-UP). Professor Associado com Agregação no Departamento de Psicologia da Universidade do Minho (UM). Investigador e psicólogo forense. (conferencista pro bono)